YAMASA　活動量計

MY CALORY

取扱説明書（保証書付）

MC-700

●活動量計（MY CALORY）をお買上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。

●お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

ご注意（警告・注意）

警告　安全上のご注意

◆電池や本体を幼児の手の届かないところに保管してください。

◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。

◆電池は火の中に投じないでください。破裂する恐れがあります。

◆電池の＋−を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。

◆ストラップなどを持って、振り回さないでください。ケガをする恐れがあります。

◆本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。

◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

ご注意（警告・注意）

注意　取扱上のご注意

◆防水構造ではありません。水がかかるところでの使用、保管は避けてください。

◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。

◆分解したり、内部をいじったりしないでください。

◆本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。

◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

◆長期間（3ヶ月以上）使用しない時は電池を取り外しておいてください。

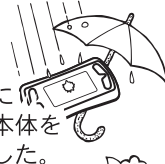
◆本体をポケットやカバンで携帯電話機と同じ処に入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して使用してください。

水濡れにご注意ください。

本体は防水構造ではありませんので、水濡れに注意してください。

水濡れさせた認識が無くても下記のような状況によっては水分が侵入して本体内部を腐食させる可能性があります。

衣類と一緒に洗ってしまった。

雨の日に屋外で本体を取り出した。

ポケットに入れていて汗で濡れた。

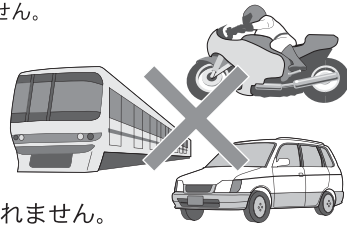
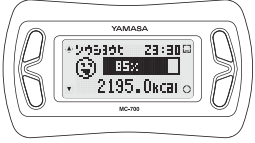
湿った物と一緒にポケットやバッグに入れた。

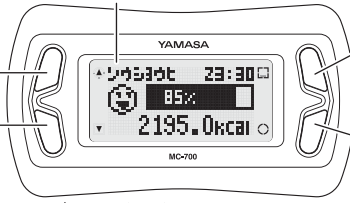
濡れた手で操作した。

濡れたところに置いた。

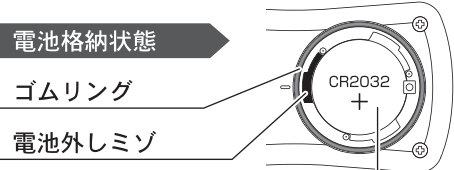
無償保証期間内でも水濡れによる故障は有償修理になります。

次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります

1. 腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れている時など、本体が不規則に動く場合は正しく計測されません。
2. すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ゾウリなどの履き物で歩行した時は正確に計測されません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確に計測されません。
3. 乗り物などの振動の多いところなどでは正確に計測されません。

※ 歩数計測については、歩行以外の振動を計測しないようにするため、歩き始めから 10 歩未満は歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

変だな？と思ったら・・・

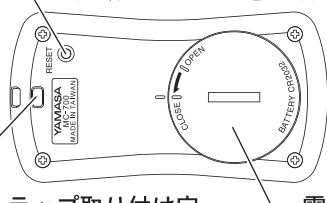
こんな時	原因	対処方法
デンチコウカンが点灯した	電池残量が少なくなっている	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
マークだけが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
何も表示されない	省電力モードになった	振動を与えるかボタンを押してください
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
表示の値が違う	装着方法が間違っている	【装着方法について】の項目をご覧ください
	設定値が間違っている	設定変更してください
歩数があわない	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください

※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合せください。
※ 本製品の故障、修理の時は、設定した時刻と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

入っているもの・各部の名称と機能

□ ボタン（□・表示）
・設定モードの時、設定項目を切り替えます。
・通常の使用状態（メインモード）とメモリ表示（メモリモード）の時、表示する項目を切り替えます。

○ボタン（○・設定）
・2秒以上押すと設定モードになります。
・設定モードの時、設定した値を決定してメインモードに切り替えます。
・メモリモードの時、メインモードの総消費カロリー表示に戻します。
・メインモードの時、○ボタンを1度押すとその表示項目に関係したサブ画面を表示します。もう1度○ボタンを押すとその時のメインモードに戻ります。

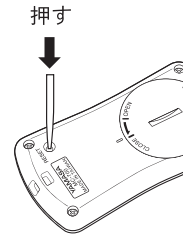
▼ボタン（▼）
・メモリ表示する日にちを変更します。
・設定モードで設定値を減らします。

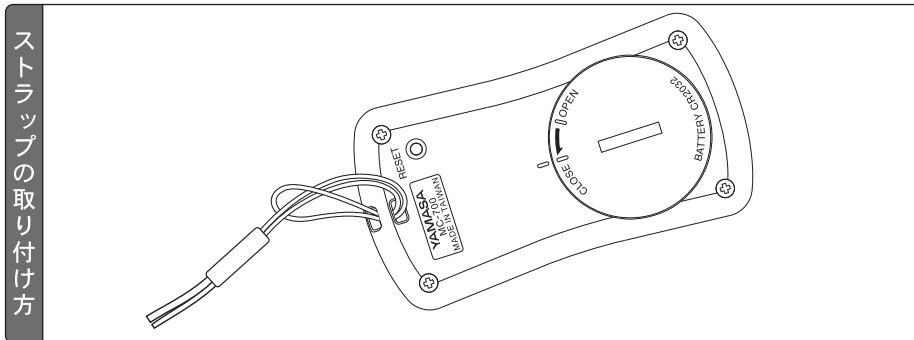
▲ボタン（▲・メモリ）
・メインモードの時、メモリモードに切り換えます。
・メモリ表示する日にちを変更します。
・設定モードで設定値を増やします。

システムリセットスイッチ
・初めて使う時に電源を入れます。
・表示内容がおかしい時や電池交換時に押します。

システムリセットについて

◇ 電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。
◇ システムリセットスイッチを押すと時刻は「0：00」に戻ります。
必ず再設定してください。

※ 時刻以外の設定値は消えません。
※ 直前の正時(00 分)までのデータは保持していますがそれ以降のデータは無くなります。

システムリセット後の表示
(時刻設定)

省電力モードについて

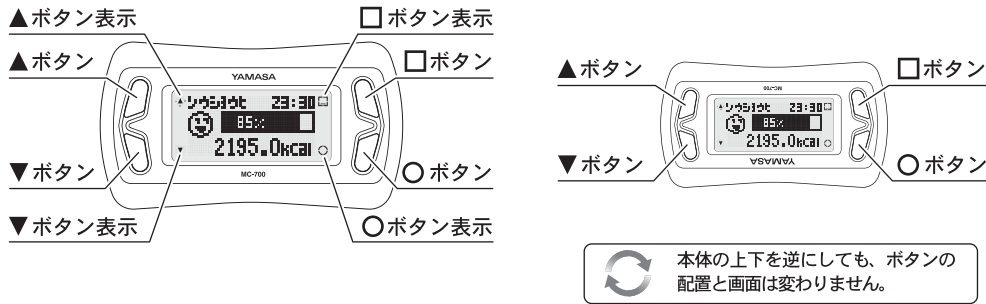
1 分間ボタン操作および歩行がない場合、表示が消えて省電力モードになります。
再点灯させる場合には、ボタン操作をするか、本体に振動を加えてください。

装着方法について

活動量を正しく測るために胸ポケットやズボンのポケットなどでご使用下さい。

● ポケットでの使用：
ポケットにそのまま入れて使用できます。ズボンの後ろポケットには入れないでください。座った時に破損する恐れがあります。

● 首からさげる：
ジョギングや活動のはげしい時は衣服の下などに入れて大きく揺れないようにしてください。

画面表示と操作モード

本体の上下を逆さまに持っても、表示画面と操作ボタンの上下左右は逆になりません。
通常に操作が可能です。ボタンの機能が画面に表示されます。

画面表示と操作には4種類のモードがあります。

1. 設定モード

・初めて使用する時の初期設定、電池交換した後で時間の再設定。
・初期設定の変更や目標の再設定する時のモードです。

2. メインモード

・身につけて通常に使用する時、今日のデータを見る時のモードです。

3.サブモード

・それぞれのメイン画面に対応したサブ画面のモードです。
・目標期間のデータなどが見られます。

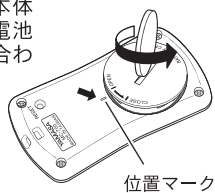
4.メモリモード

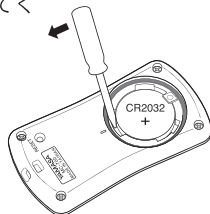
・過去の日付の各種データを見るためのモードです。

【6 . 7ページの「各部の名称と機能」参照】

電池の入れ方・外し方

1. 電池フタを開ける

電池フタの溝に、コインなどを入れて左に回転させて電池フタを外します。本体ケースの位置マークと電池フタの OPEN マークを合わせます。

2. 付属の電池を外す

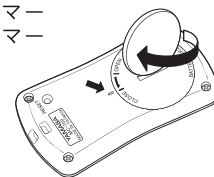
市販の小型ドライバーをミゾに入れて電池を外してください。

3. 新しい電池を入れる

電池（CR2032）のプラス極（+）を上にして電池を入れます。

CR2032
+

ゴムリング

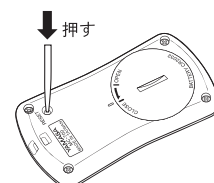
4. 電池フタを閉める

ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。本体ケースの位置マークと電池フタのOPENマークを合わせます。
電池フタを上から押さえながら電池フタを右に回転させて本体ケースの位置マークと電池フタのCLOSEマークを合わせます。

5. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押してください。システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に初期設定画面になります。必ず時刻の設定をしてください。

初めて使うとき

本製品の前面に貼られているシールをはがしてください。
折れにくい細い棒などでシステムリセットスイッチを押してください。
電源が入り、初期設定のモードになります。

押す

＜初期設定＞

電源を入れて初めて使う時には一通りの初期設定が必要です。
最初に現在の時刻を合わせます。電源を入れると時間表示が点滅するので▲と▼ボタンで「時」を合わせて□ボタンを押します。次に「分」の数字が点滅するので▲と▼ボタンで分を合わせます。

全ての項目の設定は下の４つのボタンで行います。設定する項目が点滅します。

▲ボタンを押すと数が増えます。▲ボタンを長押しすると数が増える方向に早送りします。
▼ボタンを押すと数が減ります。▼ボタンを長押しすると数が減る方向に早送りします。
□ボタンを押すと現在の設定項目を確定して次の設定項目に移ります、
○ボタンを押すと設定モードを終了し、メインモードに移動して使用状態になります。

＊電源を入れて初めて使う時には、現在の体重設定（ゲンザイノタイジュウ）まで設定を終わらないと使用状態にはなりません。
＊目標設定を行わない場合は体重設定（ゲンザイノタイジュウ）を□ボタンで確定してから○ボタンで設定モードを終了してメインモードに移り、使用開始します。
＊使用途中で電池交換やシステムリセットスイッチを押した時には時刻の再設定が必要です。
設定が終わったら○ボタンで設定モードを終了してメインモードに移り、使用開始します。

＜再設定と目標設定＞

設定を一部変更する時や目標設定する時には○ボタンを２秒以上長押しします。
この時には設定画面は体重設定（ゲンザイノタイジュウ）から開始されるので、初期設定と同じボタン操作で設定して下さい。

＊初めて使う時以外は、１分間ボタン操作がない場合および外部から振動が加わらない場合は表示を消してメインモードに戻ります。

歩幅の決めかた

●距離測定には、正しい歩幅の設定が大きなポイントになります。
●歩幅は「身長－100cm」が目安ですが、歩き方歩く速さによって変わります。
●つま先からつま先までがあなたの歩幅です。
●正確な平均歩幅を算出するには図のように10歩歩き、その合計距離を10で割った数字があなたの平均歩幅です。

設定した体重・歩幅によって各種の数値を算出しますので、正しく体重・歩幅を入力してください。

＜初期設定＞初めて使用する時、電池交換やシステムリセットスイッチを押した時

時が点滅 ▲と▼ボタンで時を設定し□ボタンで確定し、
次に分が点滅 ▲と▼ボタンで分を設定します。
その他の項目も同様に設定してください。

設定開始

時・分
セッテイ 1/13 シコク 23:30
● 現在の時刻を 時・分 の順に設定します。
□ボタンで確定して次の設定に移動

年・月・日
セッテイ 2/13 カレンダー 2013/12/31
● 現在の日付を 年・月・日 の順に設定します。
□ボタンで確定して次の設定に移動

○ボタンで設定を終了してメインモードへ【使用開始】
電源を入れて初めて使う時は一通りの初期設定が必要です。

生年月日
セッテイ 3/13 セイネンガッピ 1983/ 2/16
● 生年月日を年・月・日の順に設定します。
□ボタンで確定して次の設定に移動

性別
セッテイ 4/13 セイベツ ジョセイ
● 男性・女性を設定します。
□ボタンで確定して次の設定に移動

身長
セッテイ 5/13 シンチョウ 158cm
● 身長を設定します。
□ボタンで確定して次の設定に移動

歩幅（歩き）
セッテイ 6/13 ホハバ:アルキ 58cm
（初期値：身長－100cm　歩幅を設定しないと初期値が設定されます）
● 普通に歩く時の歩幅を設定します。
□ボタンで確定して次の設定に移動

歩幅（ジョギング）
セッテイ 7/13 ホハバ:ジョギング 111cm
（初期値：身長 ×0.7　歩幅を設定しないと初期値が設定されます）
● ジョギングの時の歩幅を設定します。
□ボタンで確定して次の設定に移動

総消費カロリー

＜再設定と目標設定＞○ボタンを 2 秒以上押した時

現在体重
セッテイ 8/13 ゲンザイノタイジュウ 53.0kg
● 現在の体重を設定します。

⚠ **設定した値によって各種の数値を算出しますので、正しく各種項目を入力して下さい。**

＜目標設定＞

目標設定を行わない場合は初期値が自動で入力されて、
それに対する達成度が表示されます。

□ボタンで確定して次の設定に移動

適正体重
アナタノ 9/13 テキセイタイジュウ 49.9kg
● 適正体重　（男：身長 × 身長 ×22）、（女：身長 × 身長 ×20）
：初期設定の値に基づいて自動計算したあなたの適正体重です。
【表示例】49.9kg
□ボタンで確定して次の設定に移動

目標期間
モクヒョウ 10/13 キカンセッテイ 30日
● 目標期間　（初期値：30 日）
：減量目標を達成するまでの期間（30日、60日、90日）の 1 つを選択します。
【表示例】30 日を選択
□ボタンで確定して次の設定に移動

減量設定
モクヒョウ 11/13 ゲンリョウセッテイ － 2.0kg
● 減量目標　（初期値：－ 1kg）
：減量目標を 0.1kg 単位で設定します。最大値は 30 日あたり体重の 5%です。
【表示例】減量目標 2.0kg
□ボタンで確定して次の設定に移動

摂取カロリー
モクヒョウ 12/13 セッシュカロリーセッテイ 2100 kcal/day
● 摂取カロリー （初期値：現在体重 ×27kcal ）
：1 日の摂取カロリーの合計値を入力します。
【表示例】1 日の摂取カロリーを 2100 kcal に設定
□ボタンで確定して次の設定に移動

目標総消費カロリー
アナタノ 13/13 モクヒョウソウショウヒ 2580 kcal/day
● 目標総消費カロリー
：減量目標と摂取カロリーから 1 日の目標総消費カロリーを算出して表示します。
【表示例】1 日の総消費カロリーが 2580 kcal になるよう毎日活動して下さい

設定終了

今までの設定を変更する場合は
□ボタンを押して最初から設定し直します。

○ボタンで設定を終了してメインモードへ【使用開始】

＊摂取カロリーを 1 日の途中で変更した場合には、メインモードの総消費カロリーの達成度に反映されます。
＊現在体重および目標を再設定した場合は、それまでの途中データはクリアされます。

設定を終了するとメインモードの総消費カロリー表示画面になり、ポケットなどに入れて使用できます。

＜メインモード＞

今日の活動状況を表示します。

□ボタンを押す毎に、総消費カロリー ⇒ 活動カロリー ⇒ 体脂肪燃焼量 ⇒ 活動時間 ⇒ 総歩数 ⇒ PW 歩数 ⇒ ジョギング歩数 ⇒ 歩行距離 ⇒ 期間達成度 ⇒ 総消費カロリーと表示が変わり繰り返します。

＜サブモード＞

メインモードの表示中に〇ボタンを１度押すとその表示項目に関係したサブ画面を表示します。
サブ画面の表示中に、もう１度〇ボタンを押すとその時のメインモードに戻ります。

＊１分間ボタン操作がない場合および外部から振動が加わらない場合は表示を消してメインモードの総消費カロリー画面に戻ります。

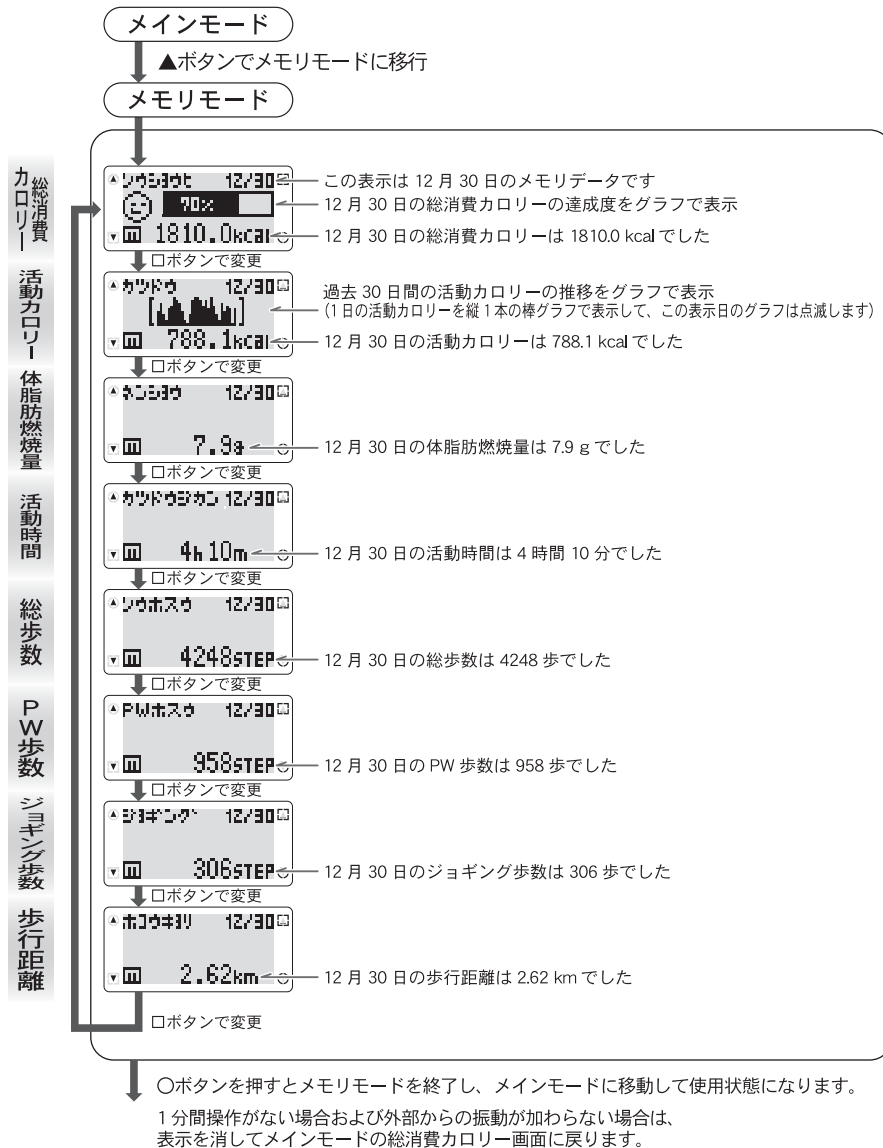
●達成度マーク

0～19％	20～39％	40～59％	60～79％	80～99％	100％

総消費カロリーの達成度により、達成度マークが変わります。

現在のデータを表示しているとき（メインモード時）に▲ボタンを１回押すとメモリモードとなり、昨日（１日前）の累計データが表示されます。この時▲ボタンまたは▼ボタンを押すと30日分（30日前まで）のメモリデータを見る事ができます。

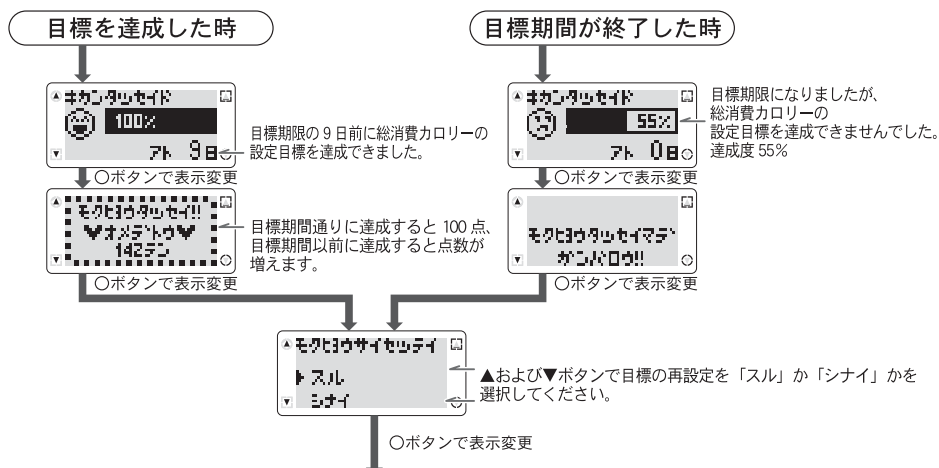
▲ボタンを押すと過去の日付にさかのぼります。▲ボタンを長押しすると早送りします。
▼ボタンを押すと現在の日付に近づきます。▼ボタンを長押しすると早送りします。
□ボタンを押すと表示項目を変更できます。
○ボタンを押すとメモリモードを終了し、メインモードに移動して使用状態になります。

＊１分間ボタン操作がない場合および外部から振動が加わらない場合は表示を消してメインモードに戻ります。

上り・下り動作の活動カロリーについて

この製品には気圧センサーが組み込まれており、階段や坂道の上り下りの身体の動きを検知して活動カロリーを算出します。一般的に平地を歩くよりも上り下りの動作の時は活動カロリーが大きくなります。

表示例：メインモード活動カロリー・サブ画面

カツドウ　キロク
上り　287.2kcal ― 階段や坂道など上り動作に消費したカロリー
下り　25.4kcal ― 階段や坂道など下り動作に消費したカロリー

目標を達成した時 または 目標期間が終了した時

目標を再設定しない時には、目標は今までの設定のままでメインモードの総消費カロリー画面に移動します。（モクヒョウサイセッテイ シナイ）

目標を再設定する場合は設定モードの現在体重設定画面に移動しますので、各目標設定項目を再設定して下さい。（モクヒョウサイセッテイ スル）

＊期間達成以前に現在体重および目標を再設定した場合は、それまでの途中経過のデータはクリアされます。

＊減量目標は目安ですので本機で達成できても、実際の減量を保証するものではありません。

総消費カロリーについて

総消費カロリーは、睡眠時、安静時、身体活動全ての消費カロリーの合計値です。
1 日の総消費カロリーは当日の 26 時（翌日の午前 2 時）に当日分としてメモリーに記録されます。
＊本機を身につけていない場合でも総消費カロリーには基礎代謝量が表示されます。

活動カロリーについて

活動カロリーは身体活動全ての消費カロリーの合計値です。

総歩数について

通常歩行からジョギングまで全ての歩数の累計を表示します。

パワーウォーキング [PW] について

パワーウォーキングは 10 秒間に 18 歩以上 23 歩未満の歩数の累計を表示します。
10 秒間に 18 歩未満のゆっくり歩行はカウントされません。

ジョギング [JOG] について

ジョギング[JOG]は 10 秒間に 23 歩以上の歩数の累計を表示します。

上り・下り動作の検出について
この製品は歩行中の気圧の変化を検出して上り・下りの動作を判断しています。従って歩行が検出できない様な弱い歩きの時や、なだらかで変化の少ない坂道などでは上り・下りを測定できない場合があります。
また、平坦なところを歩いている時でも大気圧の変化や強い風の影響などで周囲の気圧が変化した時には上り・下りの動作として測定されることがあります。

主な仕様

項目		仕様
名称		活動量計（MY CALORY）
型番		MC-700
表示		液晶ドットマトリクス表示（57×24ドット）
センサー		三次元加速度センサー
		気圧センサー
表示内容	総消費カロリー	0.0〜99999.9 kcal
	活動カロリー	0.0〜99999.9 kcal
	上り・下り	0.0〜9999.9 kcal
	体脂肪燃焼量	0.0〜999.9 g
	活動時間	0〜9999h59m
	総歩数	0〜9999999 歩
	PW歩数	0〜9999999 歩
	JOG歩数	0〜9999999 歩
	歩行距離	0.00〜9999.99 km
	時刻	0：00〜23：59（24時間表示）
	カレンダー	2013年1月1日〜2040年12月31日
	グラフ	1時間毎の活動カロリー
		1日毎の活動カロリー
メモリ	総消費カロリー	1〜30 日前
	活動カロリー	1〜30 日前
	体脂肪燃焼量	1〜30 日前
	活動時間	1〜30 日前
	総歩数	1〜30 日前
	PW歩数	1〜30 日前
	JOG歩数	1〜30 日前
	歩行距離	1〜30 日前
設定	時刻	0：00〜23：59（24時間表示）
	カレンダー	2013年1月1日〜2040年12月31日
	生年月日	1920年1月1日〜2039年12月31日
	性別	男・女
	体重	30〜120 kg（0.1kg単位）
	身長	100〜200 cm（1cm単位）
	歩行歩幅	30〜180 cm（1cm単位）
	ジョギング歩幅	30〜180 cm（1cm単位）
	減量目標	ー0.1kg〜体重の5％（30日あたり）
	目標期間	30日　60日　90日
	摂取カロリー	500kcal〜3500kcal
使用温度範囲		0℃〜40℃
歩数精度		±3％以内（当社規格の振動試験器による）
時間精度		平均月差 ±30 秒以内（常温にて）
使用電池		CR2032　リチウム電池　1個
電池寿命		約6ヶ月（1日16時間装着時）
外形寸法		約68×37×11mm（幅/高/厚）
質量		約22g（電池含む、ストラップ含まず）
材質		本体：ABS樹脂　透明部：アクリル
		押しボタン：ポリカーボネイト
付属品		ストラップ（クリップ付き）
		お試し用電池（CR2032x1個）本体に内蔵
		取扱説明書（保証書付き）

※ 仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

メモ